

Willkommen! Ich bin so froh, dass du hier bist!	4
Warum wir dieses Buch brauchen	6
1. Kapitel: Body-Confidence und Respekt	9
- Wie du deinen Körper respektierst, wertschätzt und beschützt	12
- Dein Körper ist ein Werkzeug, kein Objekt	18
- Deine Persönlichkeit durch dein Aussehen ausdrücken	20
- Tipps und Anregungen: Wie du üben kannst, deinen Körper zu respektieren und wertzuschätzen	22
2. Kapitel: Schönheitsideale, Gesellschaft und Kultur	26
- Was sind Schönheitsideale?	30
- Also, was ist das Problem?	33
- Woher kommen sie?	38
- Was ist die Lösung?	41
- Tipps und Anregungen: Vielfalt wertschätzen und Schönheitsideale zurückweisen	44
3. Kapitel: Wie du dich um deinen einzigartigen Körper kümmerst	49
- Ist mein Körper normal?	52
- „Gesund“ sieht bei allen anders aus	56
- Wie du deinen Körper bewegst und bestens versorgst	60
- Tipps und Anregungen: Wie du dich um deinen Körper kümmerst	62
4. Kapitel: Körper vergleichen	66
- Die Vergleichsfalle	71
- Körperliches Selbstbewusstsein und Vergleiche	74
- Tipps und Anregungen: Vergleiche bemerken und verhindern	78

5. Kapitel: Soziale Medien	80
- Wie du einen abwechslungsreichen und bereichernden Feed aufbaust	83
- Influencer*innen, Promikult und #werbung	85
- Woran du schädlichen Content erkennst	90
- Selfies, Filter und Likes	92
- Tipps und Anregungen: Wie du dich von den sozialen Medien inspirieren und bestärken lässt	94
6. Kapitel: Familie, Freund*innen und Beziehungen	97
- Body-Talk	100
- Mit Hänseleien umgehen	112
- Dating mit Body-Respect	115
- Tipps und Anregungen: Wie du Beziehungen mit körperlichem Selbstbewusstsein aufbaust	116
7. Kapitel: Wie man Communitys mit Body-Confidence erschafft	120
- Body-Aktivismus	124
- Wie kannst du Menschen helfen, denen du im Alltag begegnest?	128
- Was kannst du sonst noch tun?	132
- Anregungen: Wie du Body-Aktivist*in wirst	136
Schlussfolgerung: Du packst das!	140
Glossar	144
Weiterführende Empfehlungen	150
Über die Autorin	156
Danksagung	157
Über die Illustratorin	158